

Jornal da Educação Física

★ IFG câmpus Goiânia – V. 5, out/2020 ★

EDITORIAL - APRESENTAÇÃO

Neste volume do Jornal da Educação Física os leitores e leitoras encontrarão as seguintes matérias e conteúdos:

- ✓ PÁGINA 1: **Palavras Cruzadas** (com conhecimentos gerais a respeito do mundo esportivo).
- ✓ PÁGINA 2: **Atividade Física É Muito Mais do que Estética**, abordando o dilema presente na dicotomia ser belo versus ser saudável; e **Yoga e a Saudação ao Sol: Surya Namaskar**, abordando benefícios e descrevendo movimentos do yoga.
- ✓ PÁGINA 4: **Perspectivas da Educação Física no Novo Ensino Médio – 2021**, com conteúdos e perspectivas da educação física para 2021 no IFG.
- ✓ PÁGINA 5: **Basquetebol**, com um breve histórico deste esporte como modalidade e como prática no IFG câmpus Goiânia.
- ✓ PÁGINA 6: **IFG: Uma Escola com Açúcar**, um relato de memórias e afetos a respeito de uma longa história pessoal vivida nesta instituição; e **Respostas das Palavras Cruzadas do Jornal da Educação Física v. 3 (agosto/2020)**.

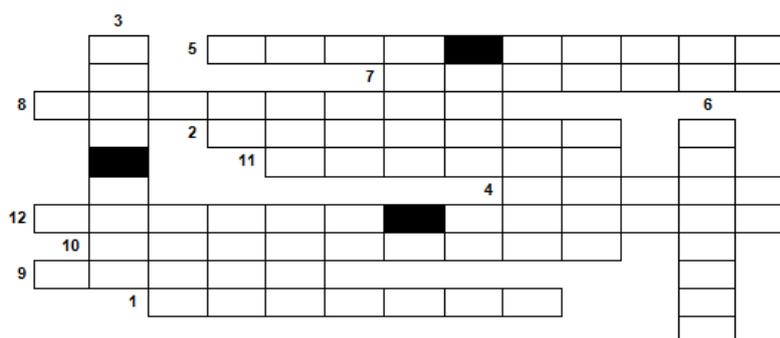
Lembramos aos alunos e alunas que os mesmos podem participar do aperfeiçoamento deste projeto com sugestões, críticas e elogios reportados diretamente aos seus professores de educação física. Um abraço e boa leitura! Atenciosamente, profs. Isaac A. Gonçalves e Murilo de C. Wascheck.

PALAVRAS CRUZADAS

Prof. Esp. Jefferson Jorcelino Máximo

1. Maior esporte feito com cavalos no mundo.
2. Tipo de ataque em que o jogador salta próximo à rede e golpeia a bola com uma das mãos, num movimento de cima para baixo.
3. Clube multiesportivo, sediado em Goiânia, fundado em 29 de julho de 1943.
4. Maior futebolista do mundo por 6 vezes.
5. Ex-pugilista brasileiro, tricampeão mundial, conhecido como “Galo de Ouro”.
6. Ringue de combate do MMA.
7. Arremesso realizado em deslocamento e suspensão em que o jogador realiza duas passadas em direção à tabela antes de lançar a bola.
8. Drible em que o jogador dá dois toques rapidamente na bola, um para o lado de fora e outro para dentro, alterando sua trajetória para confundir o defensor adversário.
9. Fundamento que consiste em golpear a bola para a quadra do adversário, pelo jogador da posição número 1.
10. Pessoa que pratica ou é esportista profissional de corridas de velocidade.
11. Esporte praticado em uma quadra/campo fechada por quatro paredes, com raquetes e com uma pequena bola oca preta de borracha.
12. Torneio de tênis realizado em Paris, na França. Tem seu nome em homenagem a um francês pioneiro da aviação.

ATENÇÃO: As respostas destas palavras cruzadas serão apresentadas nas próximas edições do Jornal da Educação Física. Até lá, desafie sua memória e conhecimento.



ATIVIDADE FÍSICA É MUITO MAIS DO QUE ESTÉTICA

Prof. Esp. Isaac Aldivino Gonçalves



Com o crescimento global e capitalista as pessoas têm vidas cada vez mais consumistas, e a preocupação com a imagem está cada vez mais evidenciada nas mídias e redes sociais em fotos, vídeos, sites e revistas. Essa alienação vem provocando danos consideráveis à população na busca obsessiva por um corpo perfeito e deixando de lado a preocupação com a saúde verdadeira que a prática regular de atividades físicas nos proporciona.

Em resumo, a procura por um exercício físico se dá muito mais por um ideal estético do que pelos seus benefícios à saúde. E todo esse problema que vem afetando as pessoas é influenciado pela mídia de forma intensiva, priorizando os benefícios visíveis e desprezando os benefícios “invisíveis” que teriam maior importância para nossa saúde e bem estar, e que são aqueles que não podem ser vistos na balança, no espelho ou na fita métrica: redução do colesterol, melhora da autoestima, redução do estresse e melhora da função cardíaca, dentre outros benefícios.

E o pior de tudo é que as pessoas fazem de tudo para alcançar tais objetivos estéticos recorrendo a utilização de hormônios anabolizantes de forma absurda, estabelecendo um consumo e um comércio cada vez mais crescentes. Dias atrás, conversando com uma conhecida cujo nome não citarei por questão ética, ela comentou que não via nada demais no uso de substâncias proibidas e que até as indicava para seus clientes. Penso que se trata de um absurdo, é claro. Argumentei com essa pessoa deixando claro meu pensamento, mas tive que ouvir o seguinte: “deixa a pessoa ser feliz, usando o que ela quiser”. Percebo que a felicidade está totalmente banalizada: que triste realidade.

Para se alcançar as mudanças estéticas devemos primeiramente ter maturidade, consciência e saber que as mudanças no nosso corpo não vem do dia para a noite. Trata-se de um processo que requer disciplina e mudanças de hábitos. Podemos falar que existem três pilares de sustentação para alcançarmos os objetivos propostos: prática regular de atividade física, boa alimentação e descanso. Esses pilares são fatores extremamente relevantes para se obter modificações na composição corporal. E lembre-se: tudo ao seu tempo! Essa busca requer equilíbrio não só corporal, mas também racional. Finalizo citando a frase de um colega de profissão, o professor Nilo Silva, que diz que é melhor prevenir um infarto do que uma celulite.

YOGA E A SAUDAÇÃO AO SOL: SURYA NAMASKAR

Profa. Dra. Rosângela Soares Campos

Imagem: Saudação ao Sol



Fonte: <https://www.awebic.com/saudacao-ao-sol/>

A saudação ao sol consiste em uma sequência de doze ásanas (posturas do yoga), equilibrando-se entre movimentos de flexão e extensão, associadas a uma respiração sincronizada. Assim como os raios de sol são irradiados por todo o planeta, essa sequência visa expandir energia para todo o corpo. Daí o nome Saudação ao Sol. O mais comum é realizá-la pela manhã, de frente para o sol, mas para além de saudar o astro rei (Energia vital do planeta) é uma prática para saudar o sol interior, nossa alma. Então podemos praticá-la a qualquer hora do dia.

A saudação ao sol é uma sequência simples de ser realizada, com o mínimo de impacto nas articulações, mas que exige esforço do praticante. DiCarlo et al. (1995) realizaram um estudo comparativo entre a percepção do esforço para a realização de posturas vigorosas do Yoga (em pé) e caminhada na esteira, e identificaram que nas posturas do yoga a frequência cardíaca é menor, mas a percepção do esforço é maior.

Os resultados da prática da saudação ao sol são inúmeros, entre eles o ganho de flexibilidade e força, o equilíbrio para o sistema nervoso, respiratório, endócrino, e a redução do stress emocional (Vaibhav et. al. 2016).

Existem variações da sequência, conforme a escola. Tente aumentar as repetições gradativamente até atingir doze ciclos. Um ciclo completo de saudação ao sol consiste em duas sequências: a primeira é realizada colocando o pé direito na frente, enquanto a segunda coloca o pé esquerdo na frente. Lembre-se os movimentos de transição entre uma posição e outra devem ser fluídos. Vamos a prática?! Posicione-se na borda da frente do tapete, ao final da sequência você deverá estar nessa mesma posição.

Pranamasana (postura de oração) é a postura inicial e também a décima segunda. Fique em pé, com as mãos próximas ao peito e as palmas das mãos unidas em forma de oração. Contraia o abdômen e o glúteo. Olhe para frente, inspire e expire normalmente.

Ardha Chakrasana (meia postura da roda) é a segunda e décima primeira posturas. Levante ambas as mãos acima da cabeça e flexione seu tronco e pescoço ligeiramente para trás, estendendo toda a coluna. Inspire normalmente enquanto eleva suas mãos.

Padahastasana (postura das mãos aos pés) é a terceira e décima posturas. Incline-se para a frente a partir da postura anterior e tente tocar o chão com as duas mãos. Exale, enquanto se inclina para a frente.

Ashwa Sanchalanasana (postura do corredor) corresponde a quarta e nona posturas. Ao inspirar, estenda sua perna direita para trás, mantendo-a levantada, e olhe para frente.

Kumbhakasana (Prancha) é a quinta postura da saudação ao sol. Ao inspirar estenda sua perna esquerda para trás. Seus ombros devem estar alinhados com os punhos. Mantenha a coluna cervical alinhada com o corpo.

Chaturanga Dandasana (Prancha baixa) é sexta postura. A partir da posição Kumbhakasana, flexione os braços, aproxime-se do chão, mas não encoste, mantenha-se sobre as palmas das mãos. Os pontos de contato entre seu corpo e o chão são as mãos e as pontas dos pés.

Bhujangasana (postura da cobra). Esse um dos principais asanas de flexão para trás usados no yoga. Aparece como a sétima posição. Ao inspirar, a partir da posição de chaturanga, pressione as mãos no solo e eleve o tronco a partir da cintura. Mantenha os pés e joelhos unidos.

Urdhva Mukha Svanasana (Cachorro olhando para baixo) é a oitava postura. Enquanto expira, leve a perna direita para trás e coloque-a paralela à perna esquerda, levante os quadris ao mesmo tempo, formando um V invertido com o corpo. Coloque as mãos retas apoiando o peso do corpo. A cabeça deve ser colocada entre as mãos.

Para todos, namastê!

REFERÊNCIAS

DiCarlo, L.J., Sparling, P.B., Hinson, B.T., Snow, T.K., Roskopf, L.B.. *Cardiovascular, metabolic, and perceptual responses to hatha yoga standing poses*. Medicine, Exercise, Nutrition and Health 4, 107e112, 1995.

Vaibhav A.: Shukl, S.; Singh, O. *Surya Namaskar (Sun Salutation): a path to good health*. International Journal of Pharmacological Research. v.6, 224-230, 2016.

PERSPECTIVAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO NOVO ENSINO MÉDIO – 2021

Prof. Me. Murilo de Camargo Wascheck

O ano letivo de 2020 marca a estruturação do programa Novo Ensino Médio (NEM) nas escolas públicas e privadas do Brasil, definido a partir da Lei Nº. 13.415/2017. No IFG, as discussões estão em andamento sob a coordenação da Pró-Reitoria de Ensino (PROEN) e atuação de grupos de trabalho (GT) em cada câmpus. Já no ano de 2021 as escolas (inclusive o IFG) devem iniciar a transição do modelo de ensino vigente para o NEM.

Ainda que tenhamos críticas contundentes às diretrizes do programa e à maneira como foi encaminhada a sua propositura, discussão e aprovação como lei, este texto não visa este tipo de discussão: vamos nos concentrar exclusivamente nas atribuições e conteúdos específicos da educação física, orientados pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e pelas Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (DCNEM).

Em cada rede de ensino o currículo do NEM é composto pela BNCC e por até cinco itinerários formativos (1. Linguagens e suas Tecnologias; 2. Matemática e suas Tecnologias; 3. Ciências da Natureza e suas Tecnologias; 4. Ciências Humanas e Sociais Aplicadas; 5. Formação Técnica e Profissional).

A educação física é um dos componentes curriculares da área de Linguagens e suas Tecnologias e, como todos os demais componentes curriculares do ensino médio, a educação física deve promover o desenvolvimento da curiosidade intelectual, da pesquisa e da capacidade argumentativa crítica e científica.

Cabe à educação física oferecer aos estudantes não só a experiência motora em si, mas a apropriação crítica da mesma. Desta forma,

o movimento entendido como cultura e supera a reprodução gestual acrítica e passiva. Afinal, movimentos livres ou gestos absolutamente técnicos (de práticas corporais diversas) carregam em si a história e o discurso de determinados grupos e valores.

De maneira objetiva, podemos afirmar que no NEM a educação física resgata as apropriações prévias da cultura do movimento dos estudantes e, concomitante, aprofunda o caráter sociocrítico e científico destes conteúdos, apresentando novas possibilidades motoras e intelectuais – individuais e coletivas. O objetivo é a vivência e compreensão de diferentes práticas corporais – como jogos, brincadeiras, esportes, danças, ginásticas, lutas, atividades de aventura e outras possíveis – em diferentes perspectivas, que perpassam atitudes, emoções e relações humanas; pluralidades culturais, identitárias e de percepções de mundo; relações com o trabalho e o lazer; desconstrução de preconceitos, estereótipos, padrões de beleza e consumo nas práticas corporais e na mídia, no desempenho físico e na promoção da saúde. Destacadamente, ao concluírem o ensino médio os estudantes devem ser capazes de, autonomamente, assumir um estilo de vida mais ativo e saudável (com atividades físicas e práticas corporais) para o exercício da cidadania cotidiana plena, crítica e participativa.

ATENÇÃO: caro aluno(a) do ensino médio do IFG câmpus Goiânia, caso você tenha alguma dúvida ou **sugestão de diferentes conteúdos e perspectivas para a educação física** em nossa instituição, por gentileza, envie para murilo.camargo@ifg.edu.br até 22/12/2020. Para mais informações e acesso aos documentos norteadores do NEM, busque em <http://novoensinomedio.mec.gov.br/>.

BASQUETEBOL

Prof. Esp. Jefferson Jorcelino Máximo

Há 129 anos, James Naismith criava uma modalidade esportiva que mais tarde se tornaria um dos esportes mais praticados no meio escolar. Inspirado por atirar papéis amassados em um cesto de lixo, Naismith teve a ideia de fixar um cesto de colher pêssegos em um poste e utilizar como bola a câmara de ar da bola de futebol. Assim surgiu o basquetebol, que ao longo do tempo vem evoluindo de forma incontestável.

Fisicamente, jogadores cada vez mais altos, fortes e rápidos evidenciam as potencialidades e limites do corpo; tecnicamente, dribles, fintas, passes e arremessos, cada vez mais precisos e mirabolantes, traduzem as refinadas habilidades; taticamente, posicionamento, movimentações e manobras constituem estratégias cada vez mais articuladas e desafiadoras; psicologicamente, pressão, tensão e emoção fazem parte de um conjunto de estresse a ser controlado, a fim de colaborar para tomadas de decisões rápidas e assertivas. Tudo isso culmina em um verdadeiro espetáculo, com jogadas e cestas que aos olhos dos espectadores parecem quase impossíveis, inacreditáveis; que mexe com a imaginação daqueles que estão envolvidos direta ou indiretamente com a modalidade. Assim, o basquetebol vem ganhando a atenção de estudantes e despertando o interesse e a curiosidade em aprender mais sobre o esporte.

Nos projetos de treinamentos esportivos ofertados pela Coordenação de Educação Física (CEF) no câmpus Goiânia o basquetebol tem público certo e recebe alunos e alunas de todos os cursos, séries e faixas etárias. Tradicionalmente, desde antes da pandemia, o basquetebol masculino seguia firme com treinamentos que eram realizados 2 vezes por semana, e contava sempre com um bom número de praticantes: entre um treinamento e outro sempre apareciam alunos interessados em participar do projeto. Quanto ao basquetebol feminino, depois de muita persistência uma agradável surpresa: um grupo de pelo menos 15 meninas perseverava nos treinamentos. E a exemplo do masculino, ganhava força e novas atletas a cada treino.

Mantenhamo-nos firmes e confiantes, pois, em breve, retornaremos com o nosso basquetebol. A seguir, imagens do basquetebol no IFG, para matar saudade.



IFG: UMA ESCOLA COM AÇÚCAR

Prof. Dr. Guillermo de Ávila Gonçalves

Em 1991 ingressei no Serviço Público Federal como docente concursado do CEFET-MG (Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais), de Belo Horizonte, na área de Educação Física. Em 1993 fui redistribuído (o termo sempre me causou estranheza) para a então Escola Técnica Federal de Goiás (ETFG), como professor de Educação Física do ensino técnico integrado ao médio. Vivi os tempos da ETFG e do CEFET-GO: através deste último iniciamos os cursos superiores da instituição. Naqueles tempos eu sempre ministrava aulas para os cursos técnicos (Agrimensura, Edificações, Mecânica, Eletrotécnica, Mineração, Saneamento, Telecomunicações e Estradas, dentre outros) e para os superiores (disciplinas de Lazer e Recreação para Turismo e Hotelaria).

Depois adquirimos o formato que temos hoje e nos tornamos o IFG (Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás). Novos cursos superiores surgiram e houve modificação no quadro de cursos técnicos, com a entrada de Instrumento Musical, Eletrônica e Controle Ambiental, por exemplo.

Eu sempre digo para meus alunos do técnico, que nos últimos anos tem sido os de Edificações, Instrumento Musical e Eletrônica, que nossa escola tem açúcar. A questão é que nesses 27 anos de IFG e seus precursores me encontrei com incontáveis ex-alunos da nossa instituição, muitas vezes de forma casual. Todos esses alunos – eu disse TODOS – afirmam morrer de saudades da ETFG, do CEFET-GO e do IFG! Não existem exceções! Esses alunos repetem frases como as seguintes: “eu era feliz e não sabia”, “foi uma época inesquecível da minha vida” e “aquela escola é maravilhosa”!

Penso que essas frases têm apoio na liberdade existente em nossa instituição, que ao mesmo tempo requer do nosso aluno um pouco mais de responsabilidade. Eu “casei” alguns alunos que começaram a namorar na época em que fui professor deles. Alguns apelidos coloquei e outros recebi, antes e após a ditadura do politicamente correto. Fiz inúmeras amizades com o passar do tempo! Observo um fato interessante: há um bom número de professores e técnico-administrativos que são ex-alunos do IFG, e existem aqueles cujos pais trabalharam na ETFG, o que é precisamente o meu caso.

Amor, educação, amizade, criticidade, lazer, formação técnica, Educação Física, artes, filosofia... Tudo isso é o IFG: um projeto de futuro envolvido por um sem número de doces recordações.



**Respostas das Palavras Cruzadas do
Jornal da Educação Física v. 3
(agosto/2020):** 1 Peteca. 2 Guga. 3
Bélgica. 4 NBB. 5 Bem Johnson. 6 Rodízio.
7 Fittipaldi. 8 Beisebol. 9 Enterrada. 10
Didi. 11 Prata. 12. Flamengo. 13 Martelo.